

می شوند مثل عوامل مادرزادی، عوامل عفونی، عوامل روماتیسمی، عوامل روحی و روانی. هر کدام از اینها در سنن خاصی خودشان را نشان می دهند.



مثلاً اسپینابیفیدا که یک نقص مادرزادی در ستون مهره هاست، ممکن است، در دهه سوم زندگی خودش را نشان بدهد. در این حالت فرد ممکن است با یک کمر درد به ما مراجعه کند و با یک عکس رادیولوژی وجود نقص در مهره مشخص شود.

همیشه کمر درد با افزایش سن مرتبط نمی باشد. مثلاً انحراف ستون فقرات که به نوعی زمینه مادرزادی دارد، علائم در سنن نوجوانی به صورت خفیف بروز می کند. ولی فقط عوامل مادرزادی نیستند. عوامل عفونی مثل سل نیز می توانند سبب تغییر مهره شوند. حتی آبسه های عفونی در منطقه ستون فقرات ایجاد درد می کند. گاهی تومورهای ستون فقرات نیز در سنن بالا یا پایین دیده می شوند. ولی به هر حال آنچه از تمامی این عوامل شایع تر است و مردم بیشتر درگیر آن هستند، کمر دردهای ناشی از عوامل فیزیکی است. گاهی مشکل مربوط به عضلات است، گاهی به مهره مربوط می شود، گاهی نیز در ارتباط با مفاصل ناحیه مهره و دیسک است

نقش فیزیوتراپی در بهبود دردهای کمر



گفته می شود 97 درصد افراد در طول زندگی حداقل یکبار کمر درد را تجربه می کنند. بسیاری از این دردها معمولاً بدون مراجعه به پزشک بهبود می یابند. اما بعضی دردها هم هستند که صاحبانشان را تا مدت ها آزار می دهند.

کمر درد معمولاً به خاطر قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می شود با این وجود کمر درد می تواند نشانه ای از آسیب مفاصل، رباط ها یا دیسک غضروف بین مهره ای هم باشد که در بسیاری از موارد به خاطر اتفاقاتی مثل بلند کردن اجسام سنگین رخ می دهد.

کمر درد بیماری می باشد یا علامت بیماری؟

کمر درد به تنهایی یک بیماری نیست یک سری از اختلالات و بیماری ها می توانند علایمی را ایجاد کنند که کمر درد نیز می تواند یکی از آنها باشد.

کمر درد یک نشانه است یعنی مجموعه ای از عوامل سبب ایجاد آن می شوند. عوامل متعددی باعث کمر درد



نقش فیزیوتراپی در بهبود دردهای کمری

تهیه و تنظیم:

ندا حسن پور

کارشناسی ارشد فیزیوتراپی

مرکز آموزشی درمانی ولایت

واحد فیزیوتراپی

که تشخیص تمام اینها با پزشک است. گاهی هم هیچ کدام از این عوامل وجود ندارد اما در سیستم کلی عضلانی و یا مفصلی در ستون فقرات بالانس وجود ندارد و این خودش می تواند عامل درد در ناحیه کمر باشد .

کمر درد و ارتباط آن با عوامل فیزیکی

اسپاسم عضلات از میان این عوامل شیوع بیشتری دارد. در این موارد به علت این که عضلات بالانس نیستند و بر روی آنها فشار وارد می شود، این عضلات به صورت یک طرفه یا دو طرفه دچار گرفتگی شدید میشوند .

گاهی اوقات هم ضعف عضلات وجود دارد یعنی عضلاتی که باید ستون فقرات را دربر گیرند آنقدر قوی نیستند که بتوانند مهره را محکم نگه دارند و برای همین ما در طی فعالیت های روزمره درد داریم.

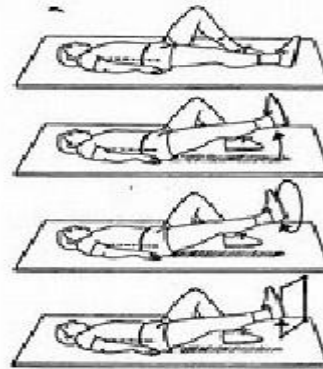
کمر درد و دیسک کمر

متأسفانه کمردردهای ناشی از اختلالات دیسک به علت افزایش زندگی شهرنشینی و کم تحرکی رو به افزایش است. پشت میزنشینی و کم تحرکی بیش از حد روی سیستم اسکلتی تاثیر می گذارد و آن را از حالت تعادل خارج می کند. این مساله در دراز مدت می تواند موجب آرتروز و فرسودگی ستون فقرات و مهره ها شود. این دردها گاهی به صورت حاد و گاهی به صورت مزمن می توانند سالیان دراز به همراه فرد باشند. اما دیسک بین مهره ای زمانی بیرون می زند که فشار بیش از حدی به آن بیاید. فشارهای نرمال باعث بیرون زدگی دیسک نمی شوند.

عملکرد دیسک بین مهره ای

دیسک بین مهره ها مثل یک واشر عمل می کند و فشارها را جذب می کند تا به مهره ها فشار بیش از حد نیابد. اگر این فشار بیش از حد باشد دیسک بیرون می زند. در این حالت دیسک یا به سمت کانال نخاع می آید و یا به سمت ریشه های عصب، اگر به سمت کانال نخاع بیاید علائمی مثل گزگز، مورمور، خواب رفتگی، ضعف اندام و خستگی زودرس ایجاد کرده و فرد را در فعالیت های روزمره اش محدود می کند. اما اگر به طرف ریشه عصب بیاید علامت آن بیشتر درد است. فرد دیگر احساس بی حسی و کرختی نمی کند و به همراه درد التهاب را نیز تجدید می کند که این دردها به صورت انتشاری تا ناحیه لگن، باسن و حتی نوک انگشتان نیز می آید.

دیسک و درمان از طریق فیزیوتراپی



در ابتدا باید فشار وارد شده به ستون فقرات را کاهش داد، یعنی فشاری که از دو طرف به دیسک وارد شده و باعث بیرون زدگی آن شده است. اگر ما بتوانیم کاری بکنیم که دیسک تا حدی به جای اولش برگردد که فشار از کانال

نخاعی برداشته شود، علائم بیمار (گزگز، مورمور و ... (کاملاً از بین می رود، بنابراین با این روش ما می توانیم دیسک بیرون زده را به جای اولش هدایت کنیم . در درمان فیزیوتراپی این بیماران، عضلات آن منطقه باید تقویت و بالانس شوند. این کار با حرکت درمانی در راستای کار با دستگاه صورت می گیرد. یعنی به بیمار حرکات خاصی آموزش داده می شود، البته این حرکات بر حسب بیمار متفاوتند. در حین ایجاد فضا برای دیسک، عضلات اطراف منطقه نیز تقویت می شوند

اصلاح روش زندگی و درمان کمردرد

مسلماً" درمان بیرون زدگی دیسک به همین جا ختم نمی شود و فرد باید روش زندگی اش را نیز اصلاح کند. چه در محیط زندگی شخصی و چه در محیط شغلی تمام حرکات روزمره باید اصلاح شوند. استفاده اضافه از کمر عضله را خسته می کند و این عضله خسته با یک حرکت کوچک دیسک را مستعد پارگی می کند. پس اصلاح حرکات روزمره که شاید از نظر خیلی از ما عادی تلقی شوند اهمیت فراوانی دارد.

آب درمانی و کمردرد

منظور از آب درمانی این است که فرد تمرینات خاصی را در آب انجام می دهد که در خشکی قادر به انجام آنها نیست. خاصیت آب این است که وقتی جسمی را داخل آن می گذاریم آن جسم به اندازه حجم آب کم وزن میشود. مردی که 70 کیلو گرم وزن دارد وقتی داخل آب می رود وزنش 30 تا 40 کیلوگرم کم می شود. بنابراین فرد می تواند با این تعلیق ایجاد شده حرکاتی را انجام دهد که هیچگاه در خارج از آب نمی تواند آنها را اجرا کند .